

栄養科だより

～朝ご飯を食べよう～

2024年11月 神戸マリナーズ厚生会病院 栄養科

皆さんは毎日朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯は、1日の始まりに食べる大切な食事であり、朝ご飯を食べると体内におけるさまざまなメリットがあります！今回は、朝ご飯の重要性と、ぜひ朝ご飯に作ってほしい簡単レシピをご紹介しますと思います。毎日朝ご飯を食べて、元気よく1日を過ごしましょう！



生活リズムが整う

集中力を高める



朝ご飯を食べるメリット



排便習慣が整う

肥満防止



《朝ご飯を毎日食べるために》

ステップ1. 何か食べられるものを

朝時間がない人や食欲がわからない人は、ヨーグルトや果物といった何か簡単なものを少しでも食べることから心がけてみましょう。

ステップ2. 主食 + 1品

主食(ごはん、パン)に、主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品などを1品加えてあげることで栄養バランスがアップします。

ステップ3. 主食 + 2品

主食・主菜・副菜のそろった朝ご飯は、栄養バランスだけでなく食事の満足度もアップします。

今月のおすすめメニュー

ふわふわ卵と野菜のスープ

《材料(2人前)》

- ・人参 20g
- ・キャベツ 30g
- ・ミニトマト 2個
- ・水 400ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・卵 1個
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 小さじ1

A

B

《栄養価(2人前)》

- ・エネルギー 111kcal
- ・たんぱく質 8.0g
- ・炭水化物 6.5g
- ・脂質 5.8g
- ・食塩相当量 0.2g



《作り方》

- ① 人参・キャベツを短冊切り、トマトを半分に切る
- ② 鍋に人参とAを入れ加熱する
- ③ 沸騰したらキャベツを加えて煮る
- ④ 溶き卵を回し入れ大きくひと混ぜし、ミニトマトを加えてさっと煮る
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえ、合わせておいたBを加えひと煮立ちさせ、とろみをつける
- ⑥ 器に盛り付ける

卵のたんぱく質と野菜のビタミンを一緒に摂取することができて朝ご飯に満足なスープです！

